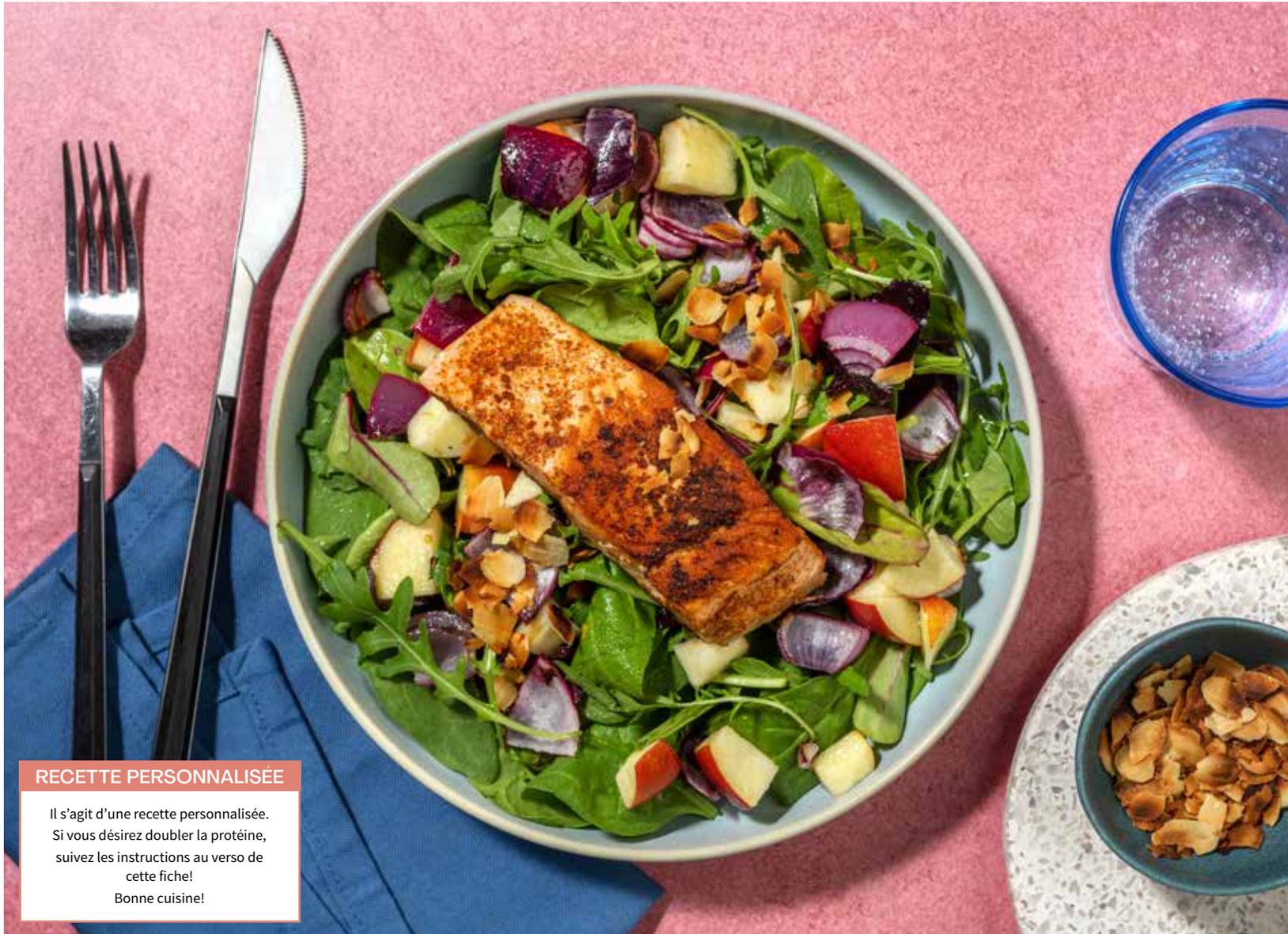


Saumon aux épices BBQ

avec salade d'oignon rouge et de pommes

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Filets de saumon,
avec la peau



Mélange printanier



Oignon rouge



Vinaigre de vin blanc



Filets de saumon
doubles, avec la peau



Amandes, tranchées



Pomme Gala



Assaisonnement BBQ

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape

| | | |
|--------------|----------------|------------|
| 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile |
| 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient |

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|--|--------------|--------------|
| Filets de saumon, avec la peau | 250 g | 500 g |
| Filets de saumon doubles, avec la peau | 500 g | 1000 g |
| Mélange printanier | 113 g | 227 g |
| Amandes, tranchées | 28 g | 56 g |
| Oignon rouge | 113 g | 227 g |
| Pomme Gala | 1 | 2 |
| Vinaigre de vin blanc | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Assaisonnement BBQ | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sucre* | ½ c. à thé | 1 c. à thé |
| Huile* | | |
| Sel et poivre* | | |

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



Griller les oignons

- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 5 cm (2 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **oignons** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **oignons** soient légèrement croquants.

4



Griller les amandes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer les **amandes** dans une assiette.
- Essuyer la poêle avec précaution.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper la **pomme** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Sécher le **saumon** avec un essuie-tout, puis saupoudrer d'**assaisonnement BBQ** et **saler**.

Si vous avez choisi le **saumon double**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de saumon**.

5



Cuire le saumon

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **saumon** soit « noirci » ou doré foncé et entièrement cuit**.

3



Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter les **pommes** dans le bol, puis remuer pour enrober. Réserver.

6



Terminer et servir

- Dans le bol contenant les **pommes** et la **vinaigrette**, ajouter les **oignons** et le **mélange printanier**. Remuer pour enrober.
- Répartir la **salade** dans les assiettes et garnir de **saumon aux épices BBQ**.
- Parsemer d'**amandes grillées**.

Le souper, c'est réglé!